REVOBLEND

ADVANCED HIGHSPEED BLENDER SYSTEM

BEDIENUNGSANLEITUNG

Grünt SMOOTHIES

Der leckere Zaubertrank für pure Lebensfreude

INHALT

Der REVOBLEND – eine neue Generation von Hochleistungsmixern

Was den REVOBLEND so besonders macht 3
Die Leistungsmerkmale im Überblick 4
Der REVOBLEND im Detail 6
Der REVOBLEND im Gebrauch 8
Sicherheitshinweise 8
Das Gerät aufstellen 8
Vor der ersten Benutzung 8
Die Vorbereitung der Zutaten 8
Der Mixvorgang 9
Überhitzungsschutz 9
Reinigung 9

Grüne-Smoothies-Rezepte

So lecker schmeckt gesund! 10
So mixen Sie richtig! 10
Süße grüne Smoothies 11
Herzhafte grüne Smoothies 11
Grüne Smoothies für Kinder 11
Spezielle Anwendungsbereiche 12
Zwei Tipps, die Gold wert sind 12

Die Website zu den grünen Smoothies

www.GrüneSmoothies.de 13

Die Bücher zu den grünen Smoothies

Der Gesundheitsratgeber von Dr. med. Christian Guth und Burkhard Hickisch 13
Die Klassiker von Victoria Boutenko 14

Was kann ich sonst noch in meinem REVOBLEND zubereiten?

Weitere Einsatzgebiete in der rohköstlichen Küche 15
Gemüse raspeln 15
Getreide und Reis mahlen 15
Nussmilch herstellen 15
Milchfreies Bananen-Eis 15
Schokoladen-Drink 15

Die grüne Welle

Machen Sie mit! 16

Grüne Smoothies

Ihr freundlicher REVOBLEND-Händler 16

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben mit dem REVOBLEND einen Hochleistungsmixer der neuesten Generation erworben und können nun in die Welt der grünen Smoothies und rohköstlichen Kreationen einsteigen. Die Vorzüge einer lebendigen, vitalstoffreichen Ernährung werden auch Sie überzeugen !

Diese Bedienungsanleitung soll Sie mit Ihrem neuen REVOBLEND vertraut machen – bitte lesen Sie die folgenden Informationen aufmerksam durch, um Ihr Gerät optimal nutzen zu können. Wir stellen Ihnen auch einige Grüne-Smoothie-Rezepte vor und zeigen Ihnen, was Sie sonst noch alles mit Ihrem leistungsstarkem Power-Mixer machen können.

Viel Spaß mit Ihrem REVOBLEND!

Der REVOBLEND – eine neue Generation von Hochleistungsmixern

Der REVOBLEND ist speziell für die Zubereitung von grünen Smoothies und rohköstlicher Nahrung konzipiert worden. Er ist das Ergebnis einer gezielten Suche nach dem idealen Hochleistungsmixer für die schonende Zubereitung von naturbelassenen Nahrungsmitteln.

Was den REVOBLEND so besonders macht

- Maximale Motorleistung, die den hohen Ansprüchen bei der Zubereitung von rohköstlicher Nahrung gerecht wird
- Extra starke Stahl-Kupplung für eine hohe Belastbarkeit
- Sixwave RevoBlades: Innovatives Messerblock-Design
- Verstärkter Mixbehältersockel mit sehr guter Standfestigkeit
- Erhöhter Durchmesser des Behälterbodens, damit das Mixgut mühelos entnommen werden kann

Das Resultat: Der REVOBLEND zerkleinert Früchte und Beeren, grünes Blattgemüse und Wildkräuter, Wurzel- und Knollengemüse, Nüsse und Samen, Kakaobohnen und Trockenobst und vieles mehr in kürzester Zeit bis zum höchsten Feinheitsgrad. Dank des einzigartigen Messerblocks arbeitet er schnell und schonend. Die Vitalstoffe der Lebensmittel bleiben so fast vollständig erhalten.

Gerade für die Zubereitung grüner Smoothies gilt: Je gründlicher der Mixer die Zellwände der Pflanzenzellen aufbricht, desto besser können die wertvollen Inhaltsstoffe vom Körper aufgenommen werden. Der REVOBLEND lässt in dieser Hinsicht keine Wünsche offen.

Die Leistungsmerkmale im Überblick

REVOBLEND RB 390 und RB 500 Übersicht (technische Daten)

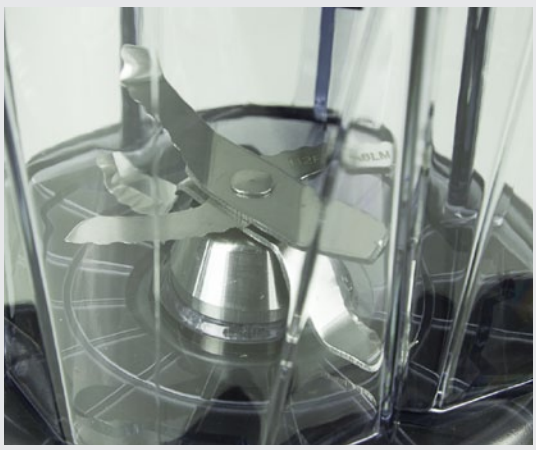
	REVOBLEND RB 390	REVOBLEND RB 500
Leistungsaufnahme	1390 Watt (ca. 1850 Watt Spitzenleistung)	1500 Watt (ca. 2100 Watt Spitzenleistung)
Umdrehungen pro Minute	10.000 - 32.000 U/min	10.000 - 38.000 U/min
Motorleistung	2 PS	3 PS
Mixbehälter	2 Liter Fassungsvermögen, aus Polycarbonat (für Lebensmittel zugelassen)	
Messer-Design	6 große Messer mit Wellenschliff, davon 2 Messer mit Sichelform, aus hochwertigem japanischen Edelstahl	
Kupplung	Edelstahl-Kupplung (die Kupplungen gewöhnlicher Haushaltsmixer bestehen aus Plastik)	
Maße (Breite x Tiefe x Höhe)	21 x 27 x 48,5 cm	24 x 27 x 49,5 cm
Gewicht	5,1 kg	5,2 kg
Stromanschluss	230 Volt	
Hersteller	Saro Küchengeräte (Deutschland)	
Garantie	2 Jahre	
Kostenloser Reparaturservice	5 Jahre (nur Kosten für Ersatzteile werden berechnet)	

SIXWAVE REVOBLADES: DIE MESSER MACHEN DEN UNTERSCHIED!

Grünes Blattgemüse, Wildkräuter, Obst und andere lebendige Nahrung sollte den hohen Drehzahlen so kurz wie möglich ausgesetzt werden, weil die beim Mixvorgang entstehende Reibung eine Oxidation hervorruft, die die Qualität der Vitalstoffe beeinträchtigt.

Ein neues Messerblock-Design, bestehend aus hocheffizienten Schneidemessern mit Wellenschliff, reduziert die Reibung und schont so die verarbeitete Nahrung.

Die Messer bestehen aus hochwertigem japanischen Edelstahl und müssen nie nachgeschliffen werden.



Deckeleinsatz

Deckeleinsatz in den Gummideckel stecken und festdrehen.

Deckel

Der Gummideckel muss mit verschlossenem Deckeleinsatz immer fest auf dem Behälter sitzen, wenn das Gerät in Betrieb ist.

Behälter

Der Mixbehälter hat ein Fassungsvermögen von zwei Litern, besteht aus Polycarbonat und ist für Lebensmittel zugelassen. Er ist so geformt, dass beim Mixen ein Strudel entsteht, der das Mixgut optimal zum Messer hinführt.

Messer

Der Revoblend verfügt über speziell geformte Messer mit Wellenschliff, die speziell für grüne Smoothies und zur Zerkleinerung von roher, naturbelassener Nahrung konzipiert wurden.

POWER-Taste (Ein-/Ausschalter)

Mit ON schalten Sie das Gerät ein. Achten Sie darauf, dass der Schalter auf OFF steht, bevor Sie den Stecker in die Steckdose stecken.

PULSE-Taste

Mit ihr können Sie Eis crashen oder das Mixgut kurz zerkleinern, ohne es gleich fein zu pürieren. Sollten bestimmte Zutaten die Messer blockieren, hilft oft ein kurzes Betätigen dieses Schalters, um die Messer in Rotation zu versetzen.

Drehregler

Mit ihm können Sie die Geschwindigkeit stufenlos einstellen. Kurz auf niedriger Stufe starten und dann mit maximaler Drehzahl mixen.

Stopfer

Benutzen Sie den Stopfer nur, wenn der schwarze Gummideckel aufgesetzt und fest verschlossen ist. Nur dann ist garantiert, dass er nicht die Messer berührt. Entfernen Sie vor dem Gebrauch den durchsichtigen Deckeleinsatz.

HINWEIS: Im Gegensatz zu älteren Modellen hat sich das Design des Motorblocks und der Bedienelemente leicht verändert. Die Funktionsweise und technischen Details sind davon aber nicht betroffen.

Der REVOBLEND RB 390 / RB 500 im Detail

Der Mixbehälter
Farbloser Behälter aus Polycarbonat (lebensmittelgeprüft). Gerundete Wände, sodass das Mixgut leichter vom Boden entnommen werden kann.

Gummideckel mit Einsatz
Im Normalbetrieb verschließt der Gummideckel mit dem Einsatz den Mixbehälter.

Gummideckel ohne Einsatz
Zur Benutzung des Stopfers wird der Deckeleinsatz entfernt. Das Stopfen geschieht während des Mixvorgangs.

Deckeleinsatz
Der Deckeleinsatz ist der abnehmbare Teil des Deckels (zum Abnehmen nach links drehen). Er besteht aus durchsichtigem Polycarbonat (lebensmittelgeprüft) und dient auch als Maßbecher.

Der Stopfer
Der Stopfer ist aus robustem schwarzen Kunststoff. Nur bei geschlossenem Gummideckel benutzen! (Deckeleinsatz vorher entfernen.)

Achtung: NIE ohne den Gummideckel benutzen, sonst könnte er in Kontakt mit den Messern geraten! Stopfer nicht mit anderen Mixern verwenden.

Mixbehältersockel
Sockel aus Hartgummi mit hoher Standfestigkeit für den Mixbehälter.

Stahlkupplung
Verstärkte Stahl-Kupplung, robust und langlebig. Sie setzt die Motorleistung optimal in eine hohe Drehzahl um.

Messerblock
6 Messer mit Wellenschliff, davon 2 mit Sichelform und speziell nach unten führendem Design. Die Messer können sowohl für die Nass-, als auch für die Trockenverarbeitung genutzt werden.

Motorblock mit Bedienkonsole
Links: POWER-Schalter zum Ein- und Ausschalten des Geräts.
Mitte: Geschwindigkeitsregler – kurz auf niedrigster Stufe starten und dann bei höchster Drehzahl mixen.
Rechts: PULSE-Taste zum Crashen von Eis oder zum Häckseln.

Sicherungsknopf
Der Sicherungsknopf befindet sich auf der Rückseite links unter einem Kunststoffschutz und schaltet den Motor bei Überhitzung automatisch ab. Der Sicherungsknopf kann nach Abkühlung des Geräts wieder hineingedrückt werden.

Rückseite
Hier finden Sie rechts neben dem Sicherungsknopf Herstellerangaben, Prüfsiegel und die Seriennummer.

Mixen von Trockengut
Wenn Sie Getreide oder Reis mixen möchten, sollten Sie auf eine Mindestmenge von ca. 400 g achten. Nur bei dieser Menge ist gewährleistet, dass der Mixstrudel das gesamte Mixgut erfasst und optimal zerkleinert.

Mixerboden mit Kabelfassung
Das Stromkabel ist besonders lang, die nicht benutzte Länge immer im Unterteil unter die dafür vorgesehenen Clips klemmen.

Überlastung verhindern
Geschwindigkeitsregler nach 2-3 Sekunden auf die höchste Mixstufe stellen, damit der Mixer sofort seine volle Kraft entfalten kann. (Das ist übrigens auch die schonendste Zubereitung.)

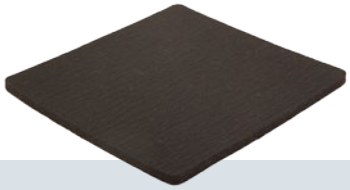
Der Mixbehälter sollte nur zu zwei Dritteln gefüllt sein, besonders wenn Sie den Stopfer benutzen. Sie können hartes Mixgut auch nach und nach bei laufendem Motor in den Mixbehälter geben. Entfernen Sie dazu den Deckeleinsatz.

Reinigung
Meistens reicht es, den Behälter mit warmem Wasser auszuspülen und ihn danach zum Abtropfen auf den Kopf zu stellen. Anschließend mit einem Küchentuch trocken reiben.
Bei fettigem Mixgut nehmen Sie ein paar Tropfen Spülmittel, füllen den Behälter zur Hälfte mit warmem Wasser und mixen ca. 10 Sekunden. Danach mit klarem Wasser ausspülen.

Den Mixbehälter nicht zur Reinigung in die Spülmaschine stellen, da die Dichtung der Kupplung durch das heiße Spülwasser Schaden nehmen kann.

Der Motorblock kann mit einem weichen feuchten Tuch abgerieben werden. Benutzen Sie dabei keine scharfen Mittel.

Den Motorblock nicht ins Wasser tauchen.



Revo2Pads für noch mehr Komfort!
Die Revo2Pads bestehen aus einem Akustikpad für Schalldämpfung und einer Anti-Vibes-Unterlage für Vibrationsschutz und verstärkte Rutschfestigkeit. Beide zusammen bilden das optimale Fundament für Ihren Revoblend im Einsatz.
Die Revo2Pads sind separat erhältlich und gehören nicht zum Lieferumfang.

Der REVOBLEND im Gebrauch

Sicherheitshinweise

- Schließen Sie den Behälter vor jedem Gebrauch mit den Gummideckel. Führen Sie niemals Ihre Hand, Besteck oder andere Gegenstände in den Behälter ein, solange er auf dem Motorblock sitzt. Benutzen Sie zum Stopfen nur den mitgelieferten Stopfer.
- Wenn der REVOBLEND mit Kindern oder in der Nähe von Kindern betrieben wird, sollte immer eine erwachsene Aufsichtsperson die Kinder gut im Auge haben. Stellen Sie sicher, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Wenn Sie den REVOBLEND nicht in Gebrauch haben, sollten Sie aus Sicherheitsgründen den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht mit beschädigtem Kabel oder Stecker. Kontaktieren Sie in diesem Fall einen Elektriker.
- Vorsicht beim Reinigen: Die Messer sind scharf!

Das Gerät aufstellen

- **Stabiler Untergrund:** Benutzen Sie den REVOBLEND nur auf einem stabilen, ebenen und rutschfesten Untergrund, also nicht auf Tischdecken, Teppichböden, Papierunterlagen etc. Außerdem sollte der Mixer nicht in der Nähe von Gasherden oder anderen Wärmequellen verwendet werden.
- **Abstand einhalten:** Lassen Sie einen Freiraum von 20 cm auf jeder Seite rund um das Gerät. Dies sorgt für eine gute Be- und Entlüftung.
- **Mit dem Stromnetz verbinden:** Vergewissern Sie sich, dass die Schalter auf OFF stehen und der Drehregler ganz nach links (auf Null) gedreht ist, bevor Sie den Stecker in die Steckdose stecken.

Vor der ersten Benutzung

- **Reinigung des Mixbehälters:** Geben Sie einen halben Liter warmes Wasser und ein paar Tropfen Spülmittel in den Behälter und lassen Sie den REVOBLEND ca. 10 Sekunden mit voller Drehzahl laufen. Schalten Sie danach das Gerät aus, nehmen Sie den Behälter ab und spülen ihn mit kaltem Wasser gründlich aus.

Die Vorbereitung der Zutaten

- **Zutaten waschen und zerkleinern:** Früchte, Gemüse und Kräuter, die Sie im Mixbehälter bearbeiten wollen, sollte vorher gewaschen und klein geschnitten werden. Achten Sie darauf, dass die Stücke nicht größer als ungefähr 3 cm sind. Dies verkürzt die Laufzeit und der Behälter kann optimal befüllt werden.
- **Auf die Reihenfolge achten:** Je kürzer der Mixvorgang dauert, desto schonender ist die Zubereitung. Geben Sie daher beim grünen Smoothie zuerst weiche und wässrige Früchte und Beeren (z. B. Bananen) in den Mixbehälter und darauf dann die festeren Zutaten (z. B. Blattgemüse, Wildkräuter und Trockenobst). Fügen Sie zum Schluss ausreichend Wasser hinzu (die Menge richtet sich nach der gewünschten Konsistenz).
- **Trockene Zutaten vor dem Mixen einweichen:** Samen, Nüsse und Trockenfrüchte lassen sich besser mixen, wenn sie vorher eingeweicht werden. Sie sind dadurch auch leichter verdaulich. Samen ca. 3 Stunden, Nüsse am besten über Nacht, Trockenfrüchte so lange einweichen, bis sie mit Wasser vollgesogen sind. Das Einweichwasser mitverwenden.

Der Mixvorgang

- **Mindestfüllmenge:** Bei grünen Smoothies ist der Mixbehälter in der Regel ausreichend gefüllt, bei anderen Zubereitungen sollten Sie jedoch darauf achten, dass das Mixgut die Messer vollständig bedeckt. Durch die Rotation der Messer kann dann ein Malstrudel entstehen, der das Mixgut optimal zu den Messern hinführt.
- **Nicht überfüllen:** Am besten füllen Sie den Behälter nur bis zu drei Viertel seines Volumens füllen, niemals jedoch über die Markierung hinaus, die das Maximum angibt.
- **Behälter verschließen:** Setzen Sie den Gummideckel inklusive Deckeleinsatz korrekt auf den Behälter, indem Sie ihn rundum fest nach unten drücken.
- **Starten und regulieren:** Schalten Sie Ihren REVOBLEND ein. Vergewissern Sie sich vor dem Starten, dass der Drehregler ganz nach links (auf Null) gedreht ist. Beginnen Sie immer mit der niedrigsten Stufe, um den Motor zu starten. Drehen Sie den Regler nach 2 - 3 Sekunden nach rechts bis zur maximalen Stufe.
- **Mixzeit:** Je nach Zutaten in der Regel nur 30 bis 60 Sekunden!
- **Mixvorgang beenden:** Schalten Sie das Gerät aus, sobald der Inhalt fein püriert und die ideale Konsistenz erreicht ist. Erst wenn die Messer vollständig still stehen, darf der Mixbehälter vom Motorblock genommen werden.
- **Drehregler auf die richtige Position zurücksetzen:** Vergessen Sie nach dem Ausschalten des Gerätes nicht, den Drehregler nach links in seine Ausgangsposition zu bringen. Bei einem Start mit voller Leistung können Kupplung und/oder Getriebe zu Schaden kommen.
- **Mixgut umfüllen:** Füllen Sie den grünen Smoothie gleich nach dem Mixen in eine Glaskaraffe oder -flasche um. Lassen Sie das Mixgut nicht unnötig lange im Behälter ruhen, weil sich sonst Inhaltsstoffe absetzen und der Mixbehälter aufwändiger zu reinigen ist. *Siehe auch „So mixen Sie richtig“ auf Seite 10!*

Überhitzungsschutz

- **Blockieren der Messer:** Wenn feste Zutaten die Messer blockieren oder beim Mixen einen zu starken Widerstand aufbauen, kann der Motor überhitzen (und es kurzfristig zu einer Geruchsbildung kommen). Das Gerät stoppt dann automatisch. Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus Sicherheitsgründen erst einmal aus. Lassen Sie es so lange abkühlen, bis die Sicherung den Betrieb wieder freigibt. Entnehmen Sie einen Teil der Zutaten (Mixbehälter dabei vom Motorblock nehmen) und starten den REVOBLEND erneut. Sollte die Sicherung auf der Rückseite des Mixers herausgesprungen sein, können Sie diese problemlos wieder hineindrücken.

Reinigung

- **Reinigen sofort nach Gebrauch:** Der Behälter und der Motorblock sollten nach jedem Gebrauch gereinigt werden. Dadurch vermeiden Sie, dass sich Rückstände am Gehäuse, im Behälter, am Deckel oder an den Messern festsetzen.
- **Reinigen des Mixbehälters:** Den Mixbehälter reinigen Sie am besten, indem Sie ihn unter fließendes Wasser halten. Gelegentlich sollten Sie den Mixer wie bei der Erstreinigung säubern.
- **Nicht in die Spülmaschine:** Reinigen Sie den Mixbehälter nicht in der Geschirrspülmaschine, da das Reinigungsmittel der Spülmaschine die Dichtung des Messerantriebes angreifen kann.
- **Reinigung des Motorblocks:** Das Gehäuse reinigen Sie am besten mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Trocknen Sie es anschließend mit einem sauberen Geschirrtuch ab. Achten Sie darauf, dass der Netzstecker gezogen ist, da ein versehentliches Starten des Motors die Kupplung in Drehung versetzt.

Grüne-Smoothies-Rezepte

So lecker schmeckt gesund!

Aller Anfang ist leicht: Wir präsentieren eine Auswahl an Grüne-Smoothies-Rezepten mit denen Sie gleich loslegen können. Beim grünen Smoothie lautet die grüne Glücksformel: 50% reife Früchte, 50% grünes Blattgemüse und (gefiltertes) Wasser*. Bitte verwenden Sie ausschließlich Früchte und Pflanzengrün aus dem Bioladen oder von regionalen Erzeugern Ihres Vertrauens. Wildkräuter sollten von unbelasteten Böden und aus einer sauberen Umwelt stammen.

Die Zubereitung ist kinderleicht und immer gleich. Die eigentliche Arbeit erledigt Ihr Revoblend. Ihm helfen Sie, indem Sie die Zutaten in kleine Stücke schneiden. Geben Sie weiche Zutaten (Früchte) nach unten in den Mixbehälter und feste Zutaten (grüne Blätter, eingeweichte Samen und Nüsse etc.) nach oben. So schonen Sie den Motor und verhindern, dass harte Zutaten die Messer blockieren. Füllen Sie also den Mixbehälter je zur Hälfte mit Früchten und Pflanzengrün und geben Sie die gewünschte Menge Wasser hinzu. Schon kann der Mixspaß beginnen! Starten Sie immer kurz auf niedrigster Stufe und pürieren Sie die Zutaten dann mit höchster Drehzahl so lange, bis alles schön cremig geworden ist.

So mixen Sie richtig!

* Die Prozentzahlen sind keine Gewichtsangaben, sondern beziehen sich auf die Füllmenge im Mixbehälter.

1. Leeren Mixbehälter vom Motorblock nehmen
2. Mixbehälter mit den gewünschten Zutaten befüllen
3. Wasser hinzufügen
4. Mixbehälter fest mit dem Deckel verschließen
5. Gefüllten Mixbehälter auf den Motorblock stellen
6. Den Revoblend einschalten
7. Mixvorgang kurz (für ca. 2 Sekunden) auf niedrigster Stufe starten (Drehregler ist ganz nach links gedreht)
8. Zutaten mit höchster Drehzahl so lange mixen, bis alles fein püriert ist (Drehregler ist ganz nach rechts gedreht)
9. Gerät ausschalten und Mixbehälter vom Motorblock nehmen
10. Deckel entfernen
11. Mixinhalt ins bereit gestellte Glas / die bereit gestellten Gläser gießen
12. Rest in eine Glasflasche umfüllen und an einem kühlen Ort aufbewahren (ggf. über Nacht in den Kühlschrank stellen)
13. Mixbehälter unter warmen Wasser ausspülen und abtrocknen
14. Frisch und gut gelaunt genießen!

Süße grüne Smoothies

Süßer Einstieg Nr. 1

1 reife Banane
2 süße Äpfel
2 Handvoll Babyspinat
4 Kohlrabiblätter
Grün von 1 Möhre
½ l Wasser

Süßer Einstieg Nr. 2

1 reife Banane
2 reife Birnen
½ Kopfsalat
4 Blatt Mangold (ohne Stiele)
2 Stangen Petersilie
½ l Wasser

Süßer Einstieg Nr. 3

2 große Orangen (geschält)
4 Blatt Grünkohl
Grün von 1 Bund Radieschen
1,5 cm Ingwer (ungeschält)
¼ l Wasser

Herzhafte grüne Smoothies

Herzhafter Einstieg Nr. 1

½ Avocado
1 Zitrone (geschält)
1 Handvoll Babyspinat
4 Stangen Staudensellerie
½ l Wasser

Herzhafter Einstieg Nr. 2

1 reife Banane
2 süße Äpfel
½ Kopf Römersalat
1 Handvoll Obstbaumblätter (z.B. Apfel, Birne, Kirsche)
1 EL Leinsamen (eingeweicht)
½ l Wasser

Herzhafter Einstieg Nr. 3

2 reife Birnen
1 Grapefruit (geschält)
125 g Feldsalat
6 Blatt Breitwegerich

¼ l Wasser

Grüne Smoothies für Kinder

Grüner Kinderspaß Nr. 1

2 Orangen (geschält)
2 Handvoll Giersch
4 Löwenzahnblüten
1 Handvoll Sultaninen
½ l Wasser

Grüner Kinderspaß Nr. 2

½ Ananas
1 Pfirsich (ohne Kern)
¼ Römersalat
4 Blatt Pfefferminze
2 EL Agavendicksaft (roh)
¼ l Wasser

Grüner Kinderspaß Nr. 3

2 Mangos (ohne Kern)
2 EL Kokosmus (roh)
6 getrocknete Aprikosen (eingeweicht)
4 Kohlrabiblätter
4 Stängel Petersilie

¼ l Wasser

Spezielle Anwendungsbereiche

Grüne Smoothies können auch gezielt eingesetzt werden, z.B. um abzunehmen, zu entgiften oder als gesunder nachmittäglicher Kaffee-Ersatz.

Brainfood-Mix

Mango (ohne Kern)
1 Orange (geschält)
1 reife Banane
150 g Heidelbeeren
1 EL Kokosmus (roh)
2 Handvoll Spinat
4 Blatt Minze
6 cm Aloe Vera (geschält)
½ l Wasser

Detox-Smoothie

1 reife Banane
200 g Brombeeren
10 Gojibeeren
4 große Mangoldblätter (ohne Stiel)
4 Blatt Romanasalat
½ Bund Petersilie
¼ Zitrone (geschält)
½ l Wasser

Beauty-Food

1 reife Banane
8 Aprikosen (ohne Stein)
Saft von ½ Zitrone
50 g Rucola
12 junge Lindenblätter
¼ Handvoll Afa-Algen
½ l Wasser

Noch mehr Rezeptideen, auch zu rohköstlichen grünen Suppen und Puddings, vor allem aber auch wertvolles Hintergrundwissen und gesundheitsspezifische Anwendungsbeispiele finden Sie im Buch *Grüne Smoothies – Die supergesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer.* Mehr dazu auf der nächsten Seite.

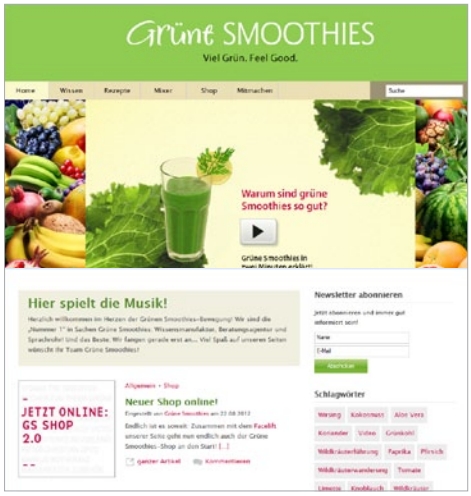
Zwei Tipps, die Gold wert sind

Gerührt oder geschüttelt: Servieren Sie Ihren grünen Smoothie immer gut gerührt oder geschüttelt, damit sich im Glas kein Schaum bildet und keine Schichten absetzen.

Haltbarkeit und Lagerung: Da der Mixinhalt aufgrund der vielen fein pürierten Antioxidanzien kaum oxidiert, kann der grüne Smoothie gekühlt bis zu drei Tagen aufbewahrt werden. Es ist praktisch, den Smoothie am Morgen zuzubereiten, um ihn dann im Laufe des Tages nach Lust und Laune zu trinken.

Die Website zu den grünen Smoothies

www.GrüneSmoothies.de



Auf unserer Website www.GrüneSmoothies.de (www.GrüneSmoothies.at) finden Sie

- aktuelle Infos und Termine
- interessante Hintergrundinformationen
- jede Menge Rezepte
- Buchempfehlungen
- Mixerzubehör, Wasserfilter, und vieles mehr!

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/gruenesmoothiesgmbh

Die Bücher zu den grünen Smoothies

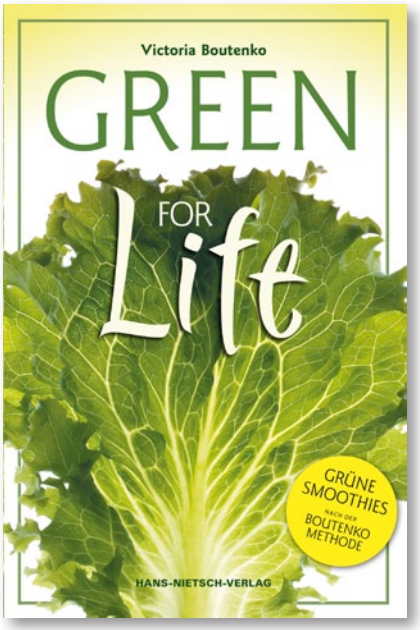
Rezepte, Zutaten, Hintergründe

Dr. med. Christian Guth, Burkhard Hickisch
GRÜNE SMOOTHIES – DIE SUPERGESUNDE MINI-MAHLZEIT AUS DEM MIXER
128 Seiten, € 12,99 (D) / € 13,40 (A)

GRÜNE SMOOTHIES – der reich illustrierte Ratgeber mit vielen praktischen Tipps und Tricks:

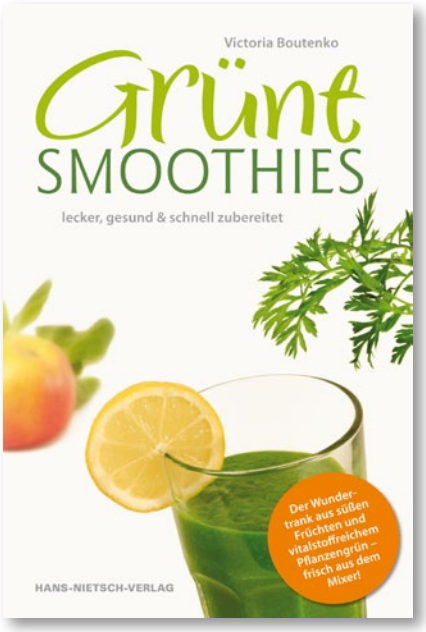
- Warum der grüne Smoothie eine Ernährungsinnovation darstellt
- Wie Sie in nur drei Tagen zu einem begeisterten Grüne-Smoothies-Trinker werden
- Wie Sie mit den grünen Smoothies Ihre Ziele erreichen: körperliche und geistige Vitalität | Entgiften und Abnehmen natürlicher Muskelaufbau | gesunde Haut | erholsamer Schlaf und vieles mehr …
- Eine umfassende Zutatenliste, die Ihnen hilft, die ganze Vielfalt der grünen Smoothies zu entdecken
- Maßgeschneiderte Rezepte für jeden Geschmack und jede Lebenslage
- Grüne Smoothies für Kinder
- Saisonaler Einkaufsführer und Wildkräuter-Sammelkalender im praktischen Format zum Herausnehmen

Die Klassiker von Victoria Boutenko, der Erfinderin der grünen Smoothies



Victoria Boutenko
GREEN FOR LIFE
220 Seiten, € 16,90

- Victoria Boutenko beschreibt in diesem Buch, wie sie auf die grünen Smoothies gestoßen ist.
- Der grüne Smoothie als Grundlage einer neuen Ernährungsweise, die auf der bislang völlig unterschätzten Bedeutung des Pflanzengrüns beruht.
- Dies Buch inspiriert dazu, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.


Victoria Boutenko
Grüne SMOOTHIES
lecker, gesund & schnell zubereitet
Der Wundertrank aus süßen Früchten und vitalstoffreichem Pflanzengrün – frisch aus dem Mixer!
HANS-NIETSCH-VERLAG

Victoria Boutenko
GRÜNE SMOOTHIES –
LECKER, GESUND UND SCHNELL ZUBEREITET
180 Seiten, € 16,90

- In diesem Buch gibt Victoria Boutenko viele Tipps zu grünen Smoothies aus ihrem reichen Erfahrungsschatz.
- Victoria geht auf viele Fragen ein, die ihr Menschen aus aller Welt gestellt haben: Ist Pürieren besser oder Entsaften? Wie kann man grüne Smoothies zum Abnehmen einsetzen? Können unsere Haustiere von grünen Smoothies profitieren?
- Die Sammlung von über 200 Rezepten bietet für jeden Geschmack etwas und beinhaltet sogar grüne Suppen, grüne Puddings und andere neue Ideen.

Was können Sie sonst noch in Ihrem REVOBLEND zubereiten?

Weitere Einsatzgebiete in der rohköstlichen Küche

Der Hochleistungsmixer ist der Mittelpunkt einer grünen Küche, in der gesunde Speisen aus rohköstlichen Nahrungsmitteln zubereitet werden.

Hier ein paar Beispiele:

Gemüse raspeln

Wenn Sie Gemüse mundgerecht raspeln wollen, können Sie es in Stücke schneiden und in den Mixbehälter geben. Schließen Sie den Deckel und drücken Sie 2-3 Mal kurz die Pulse-Taste. Durch die kurzzeitige Rotation der Messer können Sie den Mixbehälter-Inhalt in den gewünschten Feinheitsgrad zerkleinern.

Getreide und Reis mahlen

400 g Getreide (Reis) in den Behälter füllen und Deckel verschließen. Kurz auf niedrigster Stufe starten und dann mit höchster Drehzahl mixen. Nach 60 Sekunden Laufzeit ist das Mehl fertig.

Nussmilch herstellen

Wenn Sie eine rohköstliche Alternative zur Milch suchen, können Sie selbst vegane Milch (z.B. Mandel-, Cashew-, Reis-, Sesam- oder Dinkelmilch) herstellen. Sie brauchen dazu einen sogenannten „Nussmilch-Beutel", den Sie im Internet bei Anbietern rohköstlicher oder veganer Produkte finden.

Rezept: 120 g Mandeln (über Nacht eingeweicht), ½ TL Vanillepulver oder 1 Vanilleschote, ¾ l Wasser. Gut mixen, Inhalt über eine Schüssel halten und in den Nussmilchbeutel gießen, dann den Beutel mit den Schnüren zubinden und vorsichtig mit der Hand von unten die Milch in die Schüssel „melken". Das verbleibende Nussmehl kann beispielsweise im Dörrgerät zu leckeren Broten oder Kräckern weiterverarbeitet werden.

Milchfreies Bananen-Eis

Schneiden Sie 2 reife Bananen in kleine Scheiben und lassen Sie diese über Nacht im Tiefkühlfach gefrieren. Geben Sie die gefrorenen Bananenstücke zusammen 2 Ananasscheiben (geschält) und 1 EL Agavendicksaft in den Mixer. Kurz auf niedriger Stufe starten und dann so lange mit höchster Drehzahl pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Zum Süßen können Sie zusätzlich eingeweichte Datteln verwenden.

Schokoladen-Drink

Sie können mit Ihrem REVOBLEND auch leckere Schokoladen-Drinks herstellen. Geben Sie dafür 1 gehäuften EL Kakaopulver, 1 EL Cashewkerne, ½ EL Kokosöl (Kokosmus), 1 EL Honig und einen ½ TL Vanillepulver oder eine ½ Vanilleschote und eine kleine Prise Salz zusammen mit 250 ml Wasser in den Mixer. Kurz auf niedrigster Stufe starten und dann mit höchster Drehzahl so lange mixen, bis alles schön cremig püriert ist. Wer einen warmen (aber immer noch rohköstlichen) Kakao bevorzugt, kann das Wasser zuvor auf Körpertemperatur (bis max. 42 Grad) erwärmt werden. Um im Sommer Eisschokolade zu machen, werden nach dem Mixen noch einmal 2–3 Eiswürfel hinzugegeben und kurz püriert. Köstlich!

Die grüne Welle

Machen Sie mit!

Vitalstoffpower und lebendige Nahrung schenken uns ein ganz neues Lebensgefühl. Wir sind davon überzeugt, dass die grünen Smoothies nicht nur gesünder und vitaler machen, sondern auch unser Herz immer mehr öffnen. Für mehr Kooperation, Toleranz und Mitgefühl – dazu stehen wir und dafür stehen wir ein.

Gemeinsam können wir im privaten und öffentlichen Bereich immer mehr wachsen und gesünder, organischer und nachhaltiger leben. Machen Sie mit! Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst und für das Wohl aller – der grüne Planet dankt es Ihnen!

Schauen Sie doch regelmäßig auf **www.GrüneSmoothies.de** vorbei und informieren Sie sich u.a. über Wissenswertes rund um den grünen Power-Drink, über Veranstaltungen und neue Produkte. Dort können Sie auch unseren beliebten Newsletter abonnieren, damit Sie im grünen Bereich immer auf den Laufenden bleiben.

Gern können Sie auch direkten Kontakt mit uns aufnehmen. Die aktuellen Kontaktdaten für Deutschland, Österreich und Schweiz entnehmen Sie bitte unserer Website www.GrüneSmoothies.de (www.GrüneSmoothies.at)

Grüne Smoothies

Ihr freundlicher Revoblend-Händler

Grüne Smoothies GmbH
Mommsenstr. 19
D-10629 Berlin
Tel.: +49(0)30-44793423
E-Mail: info@gruenesmoothies.de

USt-IdNr.: DE277546360
Handelsregister HRB 133131
Geschäftsführer: Burkhard Hickisch

Leben Sie grün, gesund und glücklich!

www.GrüneSmoothies.de

Fotos: © Grüne Smoothies GmbH, iStockphoto, fotolia